

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

- Com os braços junto ao corpo, dobre os braços e, lentamente, volte a esticar 2 x 10 reps
- Levante os braços até 90° (horizontal) 2 x 10 reps
- Levante os braços para os lados até 90° (horizontal) 2 x 10 reps
- Braços esticados contra o corpo, depois dobre os braços, estique os braços completamente para cima, dobre os braços novamente e estique novamente 2 x 10 reps
- Braços esticados perto do corpo e cotovelo fletido a 90°, antebraços rodam para fora, braços ficam fixos contra o corpo e costas 2 x 10 reps
- Alongue o braço direito para trás enquanto estica as costas (estique-se para cima), volte à posição e faça o mesmo com o braço esquerdo. 2 x 10 reps para a esquerda e a direita

Observação:

- Estes exercícios podem ser realizados de pé e/ou sentado (cadeira de rodas, cadeira com ou sem apoio de costas). (Ver Vídeo)
- Mantenha sempre o tronco direito e o mais esticado possível.
- Pode trabalhar com garrafas de água, pesos ou elásticos (ver vídeo)
- Seja criativo, mas faça sempre os exercícios com segurança. Não force nada.
- Reps = repetições

Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

Sentado ou de pé

Com os braços junto ao corpo, dobre os braços
e lentamente estique novamente

2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

Sentado ou de pé

Levante os braços até 90° (horizontal)

2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

Sentado ou de pé

Levante os braços para a frente até 90° (horizontal)

2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

Sentado ou de pé

Com os braços junto ao corpo, dobre os braços
e estique-os totalmente para cima
volte a dobrar os braços e volte a esticar
2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

Sentado ou de pé

Com os braços esticados junto ao corpo e cotovelo fletido a 90°,
os antebraços rodam para fora
o braço fica fixo no lugar contra o corpo e costas
2 x 10 reps



Mantenha-se em movimento com EM

Programa 4

Sentado ou de pé

Coloque o seu braço direito atrás das costas enquanto alonga as costas (estique-se para cima)
volte à posição e faça o mesmo para o braço esquerdo.
2 x 10 reps para a esquerda e a direita

